

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/11/9

■ID: A23127

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: オークランド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/12 ~ 2023/11/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部金融学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生の頃から留学したいと思っていました。語学力の向上のほか、馴染みのない海外に長期で滞在できる経験は今後あまりない貴重なものだろうと思っていたことが留学を決めた理由です。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学準備のための時間を確保でき、就活にも影響の少ない時期だから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

URBPLAN 222/15

ACADENG 104/15

WINESCI 201/15

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

講義のほかに、チュートリアルという少人数講義があった。講義は字幕付きの録画も公開されるので、復習しやすい。URBPLAN では東大のゼミで扱っている都市経済学について学んだ。また、オークランド大学特有のワインサイエンスの授業もとって見たが、フィールドワークなどもあり面白かった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 21以上単位/credits 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
日本文化・アジア文化の交流会に参加した。また、ハロウィンに配るお菓子を作るボランティアに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題をやったりマーケットに行ったりしていた。長期休暇には友達と旅行に行っていた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム(寮に住んでいれば無料で使える)、フードコート、カフェ、売店、フードトラックなど、様々な施設がある。Wi-Fi も寮や大学で使用可能。
■ サポート体制/Support for students :
語学面・学習面は、様々なワークショップが開催されている。生活面・精神面は、学内にクリニックやカウンセリングがあった。留学生に優しい大学だと思う。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
受入許可証を受け取った後、大学から寮に関する情報が送られてきたので、そこから選んだ。Carlow Park という寮です。フラットというルームシェアの形式で、個別の寝室 + 共用の LDK がついているような形です。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本よりやや暖かい冬～涼しい夏という感じだった。日差しが強いので、日焼け止めあったほうが良いです。通り雨がよく降ります。交通機関はバスと電車があり、比較的安価。食事は自炊をしていたため、材料は多少違うものの、比較的日本食テイストのものを食べていました。大学周辺には CBD もありますが、東京に比べるとのどかです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
主にクレジットカードを使用。国際的に ATM のある銀行口座を使っていたが、現金は1回しかおろしていない。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
夜は出歩かないようにしていた。また、体があまり丈夫でないため、不調を感じた時は早めに休んだり薬を飲んだりしていた。病院にもかかったが、保険会社が医療通訳の方を手配してくださり、快適だった。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>マイページ作成→個人情報入力→必要書類提出→受入許可証提出物は成績証明書、パスポート用写真、英語資格のスコアなど。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Student Visa。NZ 移民局のホームページからオンラインでできる。オークランド大学からの入学許可証、滞り場所情報、銀行の残高証明書などが必要であり、2ヶ月前には申請したほうが良い。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を買って、歯医者に行った。常備薬は事前におくのがおすすめです。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大と留学先大学指定の保険に入れば問題ない。どちらの手続きもシンプル。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>単位互換方法について尋ねた。留学許可願を提出した。また、3年生は簡単な留学前面接があった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>IELTS 6.5、TOEIC 915 で出発。Youtube やポッドキャスト、オンライン英会話を活用しました。リスニングの練習をしっかりとっておくと良いと思います。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	38,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	16,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	115,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>外食はあまりしなかったため、食費は少なめです。</p>	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した。
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

#### 今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
URBPLAN 222/15 WINESCI 201/15
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
33 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
5 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
42 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 9 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
自分が今後海外に住みたいか日本に住みたいかなど、普段の日本での生活を相対化して考えることができました。日本にいる時より、ストレスや悩みも多かったですが、自分で受け入れ、対処する力がついたと思います。また、普段は出会わないような人と友達になれたことも貴重な経験です。語学力や経済学の知識についてはまだ不十分なので、これからも学習が必要だと感じました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今まではワークライフバランスはそこまで気にしていなかったが、ゆったりした生活も良いと思うようになりました。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
就活の際に話せることが増え、有利になったと思います。また、自分にとってストレスになることなどの理解が深まりました。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業、金融、商社、メーカー、デベロッパーを考えている。

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

あまり自分を責めず、無理をしすぎずに過ごしてください！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

NZ daisuki、東大の留学体験記

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/7/8

■ID: A23128

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: オークランド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/7/12 ~ 2024/6/24

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校の2週間程度のオーストラリアに行くプログラムで海外に興味を持ったことがきっかけだった。また1、2年の時に所属していたゼミの先生の後押しもあり留学を決意した。同期としては単純に価値観を広げたいというような好奇心が一番大きかった。当初1年の夏に応募しており、2年から留学に行く予定だったが、コロナでオンラインのみの受け入れと言われたため再応募することにした。なので決めた時期は1年の6月くらいである。留学の決意は堅かったが、履修や就活のタイミングや費用に関する懸念はあった。しかし留学は長い目で見た時にいかないと後悔するだろうと感じたため絶対に行くつもりであった。言ってみれば進振りや就活に関してはどうとでもなると感じた。費用は奨学金の支給により目処が立った部分が大きかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学に行く場合卒業を一年伸ばそうと考えていたため、帰った時にちょうど就活を始められるこの時期を選んだ。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

INNOVENT 203G The Entrepreneurial Mindset /2

MGMT 211 Understanding Organisation /2

SOCIOL 103 NZ Social Policy and Justice /2

ECON 211 Macroeconomics /2

ECON 221 Introduction to Econometrics /2

MKTG 203 Strategic Marketing /2

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

予習は教科書や課題文を事前に読むことが中心だった。復習は録画が全授業あったためわからなかったところは適宜確認していた。授業は講義形式と授業内容の定着を意図して復習や演習を行うチュートリアルがあった。計量経済学の授業は授業中にコードを打ち込む時間も多くあり、スキルが効率よく身についたと思う。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

16~20 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

文化活動, ボランティア

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

日本の文化を学ぶ団体やアジア系の団体に所属し、クイズ大会などのイベントに参加していた。ボランティアの団体では学外に出てゴミ拾いや清掃を行っていた。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

週末は少しビーチや公園に出かけたり、買い物に行ったりすることが多かった。基本的に大学の団体での活動は土日にはない。他の時間は課題をすることで大体休日は終わっていた。長期休暇は日本に帰っていた。二週間ほどの休みがなんとかあったが、その時には旅行に出かけることが多かった。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館やジムなどは整っており、図書館は学生なら利用可。ただジムは寮生でなければ無料でなかったり、サークル等の活動では別途利用料がかかったりした。いわゆる学食はなく昼ごはんを食べたければ、購買に行くかやや高めのレストランを利用するしかない。Wi-Fi は基本整っているが、時間や場所によってはあまりつながらないことも多かった。住んでいた量でも学校の Wi-Fi を利用していた。

■ サポート体制/Support for students :

語学は最初からすぐ授業に参加しなければならないため、ある程度できないと話にならない。しかし、図書館のワークショップや最初の面談などがあり、助けを求めれば英語力を伸ばすことができる環境だと思う。その他の面もそれぞれ部署があり連絡をすれば面談をして助言を受けることができる。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

宿泊先は学校側から案内があり、そこから選んだ形だった。3 から 4 つ選択肢があったがどれも基本的に

キャンパスから徒歩圏内で値段や環境面で選ぶことになる。自分の住んでいたところは個室でキッチンやバスルームは共用だった。イベント等があり交流が盛んな点は良かったが、洗濯機の数やキッチンのコンロの数が少なくその点はかなり不便だった。掃除は業者の方が入っていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候は非常によく、非常に寒かったり暑かったりすることはなかった。大学周辺はオークランド中心部から10分程度で治安も良かった。レストランや買い物にも困らない環境である。ただ大学の横の公園など夜には治安の悪い地区も所々あった。交通機関は通学には使わなかったが、バスに乗ればどこにでも行けたため休日は利用していた。電車も本数がそれなりにあるが、空港に行くなどを除けばそれほど使うことはなかった。食事は毎日自炊をしていた。外食も値段が最低1,500円からでスーパー等の食事も充実していないため、外食中心の食生活は難しいと思う。一方で野菜や果物は高くないため自炊をすればそれほど困らなかった。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

結局、自分は現地で口座を開設せずクレジットカードで済ませていた。ただ現地ではイベントでの送金や友達への送金が口座を使ってすることが多かったのが不便だった。半年程度の滞在でもいってすぐ開設することをお勧めする。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

上にも少し記載したが、軽犯罪に対しても注意を払わなくても問題ないほど治安はいい。ただ夜は治安も悪くなるため最低限の防衛策は必要。一度持病の薬の処方求めて大学の病院に行ったが、予約も取りやすく診察日も8,000円程度で安心だった。ただ薬は1ヶ月分で2万円以上かかったため、日本からできるだけ持参したり自分で保険に入るのがいいと思う。通常の健康管理については簡単な風邪薬を持っていく程度でよかった。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学から履修登録、保険の申請、学生証の写真の提出を行うようにメールが来たためそれにそって準備を進めた。自分はそうではなかったが、メールの返信が非常に遅かったという話も聞いたので開始の3ヶ月前くらいから準備をするといいと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ニュージーランドの大使館にオンラインで学生ビザの申請を行った。銀行で収入証明書を発行するのに一週間程度かかったが、ビザの申請自体は提出後2、3日で完了した。おそらく何度もやりとりをすると時間がかかると思われるので、補足書類は面倒くさがらずに全て出すのが良いと思う。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

コロナの予防接種は直前に行った。また持病があったので直前に診察に行き、3ヶ月以上の薬を処方してもらった。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学、派遣先の大学から案内のあったものに入ったのみだった。ただ持病には基本適用されないのので、別途元から入っていた保険会社に請求を行った。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

7 月出発で S セメスター全期間の履修ができなかったため、S1セメスターのみの授業をとったりゼミの教授にはそのことを事前に伝えたりしていた。ただ他のことに対してはあまり影響がなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は時間があれば文章を組み立てられたが、円滑なコミュニケーションはリスニングも含め不可能であった。とにかく文章を書いたりするなどしてアウトプットを増やすとかなり改善されると思われる。リスニングは練習をしても様々な話し方があり対応するのは非常に難しいと思う。いわゆるアメリカ英語のみでなく、英語がネイティブでない人の英語を聞く練習をすると効果的だと思った。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	120,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	97,360 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	60,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

JASCO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

110,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

留学に付帯の給付型が 70,000 円、貸与型が 40,000 円

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
<p>INNOVENT 203G The Entrepreneurial Mindset /2  MGMT 211 Understanding Organisation /2  ECON 211 Macroeconomics /2  ECON 221 Introduction to Econometrics /2  MKTG 203 Strategic Marketing /2</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
<p>30 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
<p>10 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>40 単位/credit(s)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2026 年 3 月</p>

#### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>もう少しイベントに参加したり様々な人と関わったりしていれば良かったと思うことはあるが、基本的には満足している。比較的ゆったりとした環境で将来や日本のことについてじっくり考える時間をとれたのでよかった。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:</p>
<p>正直なところあまり影響していない。海外で長い期間働きたいとはもともと思っておらず、今も思っていない。ただ比較的短期間の駐在には強く興味を持っており、就活の一つの軸になっている。就活は留学中の4月ごろから始めたが、ほとんどがオンラインで解決したためあまり問題はなかった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
<p>直接的にガクチカとして述べているわけでもなく、留学経験があるから選考に通っているという感覚もない。しかし、留学を通じて得た内面の成果は面接等で生かされていると思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業 まだ特に決めていない。</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:</p>
<p>申請が手間に感じたり、勉学や就活との兼ね合いで躊躇っている人も多くいると思いますが、許容できる範囲が広がったり自信がついたりするので留学に行くことを強くお勧めします。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing</p>

for or during your time overseas :

東大のサイトでの先輩方の体験記や web 上の体験記は適宜読み、必要そうなものの参考にしていた。また、海外に関するコンテンツや本を読むことで海外生活に対する覚悟を決めるのに少し役立った。実際のところ、自分の留学先がニュージーランドだったことも大きいと思うが、公共サービスなどへの不満はあまり感じなかった。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/7/6

■ID: A23129

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: オークランド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/19 ~ 2024/6/24

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学科 教育社会科学専修 教育実践・政策学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

もともと英語が好きだったこともあり、留学にぼんやりとした興味はありました。全学交換留学のサイトで提携校のページを見る中で、オークランド大学に TESOL (Teaching English to Speakers of Other Languages) の学位があり、授業も充実していることを知り、本気で留学をしたいと思いました。教職をとっていることと、4年間で卒業する希望を持っていることを踏まえ、この2つが留学をしても可能であることが事務室等とのやりとりで確認できたため、最終的に決断しました。大学2年の夏前から準備を始め、大学2年の秋募集で応募しました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

教職関係の行事に影響が出にくい時期であり、かつ、所属している学生団体での運営代(3年)をやり切ったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

LANGTCHG 101 Introduction to Language Teaching / 15

LANGTCHG 311 Language and Technology / 15

EDUC 318 Teaching Languages in Schools / 15

EDUC 351 Understanding Behaviour in Classrooms/ 15

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>課題で事前に論文や本の章を読むように指定されることが多い。教科によっては読まなくても済むこともあるが、そのリーディングに基づいてなんらかの小さな課題があることも多い。授業は講義(講義の中でもミニディスカッションなどがあることはある)とチュートリアル等がセット(1週間に2、3回同じ科目の授業があるということ)になることがほとんど。復習はほとんどせず、テスト前等にする程度だった。個人的に興味のある言語教育の授業をとっていたので、授業はどれもとても楽しく興味深かった。前述の通り、リーディングを含めた課題の量はかなり重い、それも含め留学先での勉学はとても充実していた。</p>
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>21 時間以上/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ、文化活動、ボランティア、学問関心のある言語教育に関するプラスアルファの探求</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>クラブとして日本に関連のある活動をするグループとボランティアクラブに入った。ボランティアクラブではチャリティーイベントやホスピスでのガーデニング、ビーチの掃除などさまざまなことをした。これらのクラブのイベントには出来るだけほぼ参加したことで、交友関係を広げられたし、普段しない経験もできた。言語教育に関しては、知り合いの先生のおついででお願いし、現地の高校の日本語の授業と大学附属の語学学校の授業を数回見学させてもらった。また、TBLT という教授法で有名な教授とメールでやりとりをして、帰国前に面会させてもらった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は勉強をするか、友達と遊ぶか、1人で散歩がてらの市内観光をするかといった感じ。学期の途中に中間休みがあるほか、私はたまたま試験がない科目を履修していたので学期末の6月も時間があつた。中間休みにはオーストラリアに旅行し、6月は前半は卒論の準備も兼ねつつ、図書館の本や文献を読み漁るなどしていた。後半は南島まで旅行した。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館:さまざまな本がある。勉強スペースもある。ただ OPAC のようなサイトでオンラインで読めるものも多いほか、授業に必要な教材は基本的に Canvas という UTOL に相当するサイトで配布される。スポーツ施設:寮に入っていれば大学のジムを無料で利用できる。私は利用せず、ジョギングなどをしてきた。食堂:フードコートのようなものがある。ジャンルは幅広いが一般の店と比べて安いといったわけではない。PC・Wi-Fi 環境:Wi-Fi は大学、寮全て同じものを利用できる。基本的には問題ないが、稀に完全に不調なことがあり、そうなるとどうしようもない。PC については、留学中にパソコンを雨に濡らしてしまい壊れてしまった。IT ハブで長期のパソコンを借りていた。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面:大学が始まる前に語学能力テストを受ける。結果によってアドバイスを受けられる。学習面:教授に相談するのが一番だと思う。少々偏見が混じっているような気もするが、相談さえすれば日本より柔軟</p>

に対応してくれるように感じる。生活面：寮にいる場合は寮でイベントがあったり、問題があれば相談に乗ってくれたりする。精神面：サポートセンターがある。\* 以上は大学が提供する支援についてであるが、学生主体の支援があったりもする。学部ごとに student union があるし、中には学部のインターナショナル生徒向けのグループがあって、上記項目を広く支援していることもある。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

##### ■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

##### ■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

Carlaw Park Student Village と言い、大学のメインキャンパスから徒歩 10 分ほど。個室のベッドルーム 3-5 室ごとに共用のキッチンやリビング、バスルームがあるルームシェアタイプ。つまり、3-5 人のフラットがビルの中にたくさんあるイメージ。食事は自炊。ベッドはあるものの、布団やシーツなどは自分で手配するかあらかじめ家賃の支払い等を行う専用サイトで購入しないとイケない。大学の寮であり、大学に正式に申し込んだ後、インターナショナル学生は優先的に大学の寮(個室ベッドルームとビル全体や階全体で共用のキッチンやバスルームを使うタイプ、この Carlaw Park Student Village、完全個室タイプの 3 択)の案内がメールで届く。

##### ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

【気候】2 月中旬から 6 月の滞在で、夏はすぐ終わり、3 月には長袖で良いくらい。4 月から徐々に寒くなってくるものの、6 月でも日によって日中は軽く暑いかなくらいで完全に冷え込むことはなかった。ただし、南島に旅行に行くなら 6 月は本当に寒い。

【大学周辺、交通機関】オークランドの中心地にほど近いため、ほぼ徒歩のみで全て完結する。市内を少し移動するなら電車もバスもあり、特に不便を感じることはなかった。治安について、夜に多少酔っ払いがいる程度のことはあるが、日本と比較して特段大きな差があるとは思わない。身の危険を感じるといったことはなかった。

【食事】食事は自炊をしていた。スーパーも徒歩圏内にある。もし日本のものが買いたければ、多少はスーパーにもあるし、少々高いが市の中心部の Japan Mart もある。外食は基本的に高い(スーパーのサンドイッチ 5、6ドル、学食含め普通の外食は頑張って 10ドル、15ドルは安い、20-25ドルは全く普通くらい)なので、基本的には週 1、2 回くらいにしようと考えていた。ただし、食はおいしいことが割合多いと感じる。特にハンバーガーや乳製品などは本当においしい。

##### ■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現金は基本使わない。ただし多くの場合で使えないわけではない。日常的には日本で作ったデビットカード(現地通貨で引き出し可能なもの)を使っていた。ただ、ときにクレジットカードやデビットカードでは手数料がかかることがある。家賃がそうであったので、ほぼ家賃だけのために現地口座を開いた。現地口座に wise というシステムを使って送金して預金を入れた(留学生オリエンテーションで紹介されたため。手数料が安い)。いざ開設してみると、友達とお金のやりとりしたり、クラブ活動の料金の支払いにとっても便利であった。(日本で PayPay 等で送金するような感覚で口座からやりとりをするのが普通である。)

##### ■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

大学の保険センターが心身のケアをしてくれるらしい。個人的には健康的な生活をするに限った。治安は

貴重品は身につけるといった基本的なことをしていた。

#### 留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

##### ■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

最初にオークランド大学からメールが届くので、それにしたがって必要情報を入力する。受け入れ許可、寮、履修登録などをする。手続きはメールを丁寧に確認するに限ると思う。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ取得。ニュージーランド政府の専用サイトから行う。預金口座通帳のコピーと英訳の提出などもあり、少々面倒。

##### ■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特に何もませんでした。

##### ■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学指定の保険。加えて、ニュージーランド政府指定の保険に追加で入る必要があった。オークランド大学から案内がある。

##### ■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

学生支援チームとメールでやり取りをした。具体的には、留学届を作成し、コース主任に印をもらい、事務室に提出。また、教職関係ではメールを通して学生支援チーム教職担当に様々調整をしてもらった。①教育実習オリエンテーション、教育実習提出書類(本来は署名・捺印などが必要)はそれぞれ動画視聴・代替レポート電子署名等に対応していただいた②教育実習に必要な健康は実施校に確認の上、時期をずらしていただいた。卒論については、オンラインで少しずつ指導教員とやりとりをしていた。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学申込前に IELTS の試験対策をした以外は、留学のための英語学習は特にませんでした。ただ、元々教職で必要な英語の授業を取っていたり、NHK ラジオ講座を聞いていたり、英語ニュースのリーディング・リスニング・音読を不定期にしたりといった英語学習はしていました。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

##### ■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	182,620 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,885 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	37,660 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	36,483 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

##### ■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	129,000 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
業務スーパードリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
約4か月半の滞在だが、支給対象は4ヵ月分。準備金として追加で250,000円受給。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
LANGTCHG 101 Introduction to Language Teaching / 15 LANGTCHG 311 Language and Technology / 15 EDUC 318 Teaching Languages in Schools / 15 EDUC 351 Understanding Behaviour in Classrooms/ 15	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
85 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
8 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
19 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2025 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
<p>第一に、好きな学問にどっぷりと浸かることができた。東京大学では開講されていないような授業かつ、日本とは少し異なった視点で議論がなされる授業をとっていたので、留学先での学びは本当に充実していて、何より楽しかった。第二に、価値観を広げることができた。非常に多様性が高い環境で、多様なバックグラウンドをもつ現地の人々、留学生と出会うことができた。彼らと交流したり、彼らの生き方を知る中で、</p>	

自らのアイデンティティについて考えたり、価値観を見つめ直したりする機会を得た。総じて、よい経験も多少の苦い経験も含め、日本にいたるだけではできなかった経験ができたことは大変意義深い大切な時間であったと感じている。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

キャリアについては、院進をした上で、教員等の教育分野に進もうと考えており、この考えに変化はない。教職に関する日程については、留学期間中と重なることも多く影響を受けたが、上述の通り、学生支援チームに非常に親切にご対応いただいた。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

言語教育に関する知見を深められたことは、教育の分野に進む上で大いに役立つと思う。また、院試も控えているが、院試にもつながる学びであるように思う。デメリットは手続き等の日程などの問題はあがるが、それ以外は特に感じていない。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

いずれも行っていない

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

公的機関、教育公務員

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学を決断するにあたって妨げになり得る要因はたくさんあるかもしれませんが、案外どうにかやれるように思います。私の場合は、多少の調整をすることで、教職、4年間の卒業、学生団体の活動などをいずれも犠牲にしなくとも留学ができました。上述の通り、留学は私の大学生活を非常に豊かなものにしてくれたと感じています。留学は大きな学びのチャンスであるので、色々な人に相談しつつ積極的に検討してみてください。そして、いざ留学をしたら、どうしても周りの学生や留学生と比較をたくなってしまうかもしれませんが、自分らしさを貫いて無理をしないことも大事かもしれません。留学という決められた期限があると、ほかの学生、留学生はこうしているというようなことが目に入りやすくなるかもしれません。ただ、一歩後ろに下がって見てみると色々な人がいます。他人との比較ではなく、自分が何をしたいのかを考え、大事にしていれば、きっと素敵な人々や物事に会えるのではないかと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

Go Global Web サイト